



骨关节炎

- 骨关节炎（简称 OA）指的是关节内的软骨损坏，导致疼痛和僵硬等症状。
- 45 岁以上的人士患病风险较大，但年轻人也可能患此病。
- 运动是管理骨关节炎最好的方法之一。

骨关节炎是最常见的关节炎。这主要是 45 岁及以上人群的问题，但也可能发生在年轻人身上。

OA 过去被认为是关节终生“磨损”的结果，但我们现在知道这种病很复杂，受许多因素的影响。

您的关节

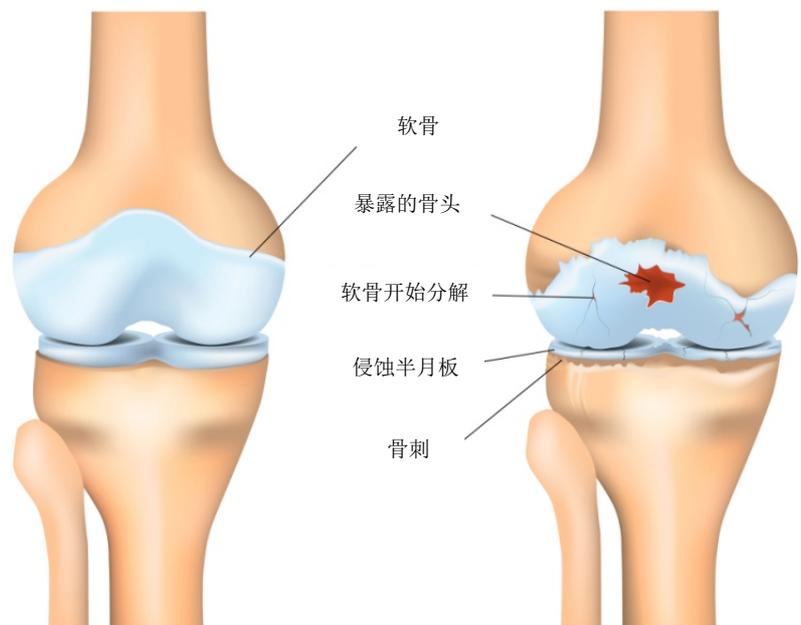
关节是骨头的交汇处。骨头、肌肉、韧带和肌腱一起发挥作用，让您可以弯曲、扭转、拉伸和行动。一层薄薄的软骨覆盖在您的骨头末端，就像一个滑溜溜的减震垫，让您的关节可以平稳活动。

关节被包裹在一个坚固的囊内，囊内充满滑膜液，对关节软骨和其他结构起到润滑及滋养的作用。

患有 OA 的软骨变得脆弱和破裂，甚至可能断裂并漂浮在滑膜液中。如果关节表面不光滑、不平整，关节就会变得僵硬，活动起来就会带来疼痛。

软骨最终会严重受损，不再起到缓冲两块骨头的作用。您的身体试图通过制造骨刺来自我修复。

骨刺并不总是会引起症状，但它们会引起疼痛并限制关节的活动。



常见的症状

- 关节僵硬
- 关节肿胀（炎症）
- 关节疼痛
- 磨擦或嘎吱的感觉（咯吱声）
- 较弱的肌肉。

病因

- 45 岁或以上（风险更大）
- 超重或肥胖
- 遗传基因
- 性别——女性更容易得关节炎
- 工作中做重复动作
- 关节严重受伤、损伤或过度使用。

诊断

如果您有关节疼痛，请咨询医生。早期诊断可以及早治疗，为您带来最佳的治疗效果。在为您做诊断的时候，医生会：

- 记录您的病史——这包括了解您的症状，症状持续了多长时间，以及什么会使症状好转或恶化。
- 检查受影响的关节。

OA 通常不能通过拍 X 光、超声波、核磁共振或血液检查来诊断。然而，如果医生不确定您的情况，则可能会要求您做这些检查。

治疗

OA 没有治愈的方法，但可以通过运动、减肥、药物治疗，有时还可以通过手术来进行有效控制。

锻炼

有规律的运动可以帮助减少疼痛和僵硬，提高关节的灵活度和力量。

软骨没有血液供应，所以它依靠滑膜液进出您的关节来获得营养并清除废物。

活动关节的运动有助于保持您的身体灵活度。

务必要加强关节周围的肌肉。这些肌肉越强壮，就能承受越多的重量，也就能对您的关节起到支持和保护的作用。

锻炼的其他好处还包括：

- 缓解关节和肌肉的疼痛和僵硬
- 更好的身体平衡和姿势
- 更好的睡眠
- 改善情绪
- 帮助您保持健康的体重，或结合减肥饮食帮助您减轻体重
- 减少压力
- 降低患其他慢性健康问题的风险，如糖尿病或心脏病。

您的医生、物理治疗师或运动生理学家会告诉您什么运动最适合您。您需要进行一些锻炼，以增强肌肉力量、关节灵活性、改善平衡和协调能力以及整体健康。

体重管理

超重或肥胖会增加患 OA 的风险及患病后的严重程度。额外的重量也会增加关节的压力，尤其是像臀部、膝盖和脚这样的承重部位。它会引起更多的疼痛和关节损伤。

脂肪还会释放一些分子，这些分子会导致全身出现低度而持久的炎症。这反过来也会加重患 OA 关节的发炎程度。

如果您患有 OA，则务必要维持健康的体重，您的医生或营养师可以建议您安全的减肥策略。

药物治疗

医生可能会根据您的症状建议使用非处方药或处方药，例如：

- 止痛药（analgesics）用于暂时缓解疼痛
- 非甾体抗炎药（NSAIDs）可以控制炎症并减轻疼痛
- 消炎或镇痛的药膏及凝胶可以暂时缓解疼痛。

请告诉医生您是否正在服食或使用任何其他药物、补充剂或疗法——包括从超市、保健商店或补充疗法师那里所得到的。

对于那些在尝试锻炼、减肥或其他药物后仍有明显疼痛的患者，医生有时会建议他们使用类固醇关节注射。但是，这种疗法不能反复使用，每个关节每年注射不得超过三到四次。

管理 OA 的建议

了解自己的情况——这将帮助您就自己的健康保健做出知情的决定，并积极参与管理自己的病情。

学习管理疼痛的方法——有很多方法可用来处理疼痛。了解这些并找到最适合自己的方法，是管理像关节炎这样的慢性疾病的重要一环。

请浏览我们的网站：www.msk.org.au，参考 *Managing your pain: An A-Z guide*（《管理您的疼痛：A-Z 指南》）一书。

看物理治疗师——物理治疗师有方法来改善关节的活动和减少疼痛。这包括制定适合您需要的锻炼计划和调整您日常活动的方法。

咨询 OT（职业治疗师）——职业治疗师可以给您一些建议，告诉您应如何调整自己的节奏，控制疲劳，以及如何调整家庭和工作中的日常活动，以减轻关节的压力和疼痛。

选择提供支撑的鞋子——提供支撑、合脚的鞋子有助于减少负重关节的关节炎症状，如脚、膝盖、臀部和脊柱。请向足科医生咨询，买一双有缓冲、鞋底柔韧、足弓支撑良好的平底鞋。

尝试放松技巧——肌肉放松、冥想、想象和其他技巧都可以帮助您控制疼痛和困难的情绪，比如焦虑。它们也可以助您入睡。

使用工具——通过使用支持性器材来减少关节的压力，如助行器、专门的炊具、符合人体工程学的电脑设备和长柄鞋拔。请向职业治疗师咨询有关支持性工具和设备的建议。

健康饮食——虽然没有特定的饮食有助于 OA 治疗，但您也应该保持健康均衡的饮食习惯，以维持整体健康，防止体重增加和其他健康问题，如糖尿病和心脏病。

睡个好觉——晚上睡个好觉是有帮助的，但如果您感到疼痛，那就很难了。如果您在夜间醒来时感到疼痛或不适，可以考虑在睡前服用止痛药。睡前洗个热水澡也能帮助您入睡。如果进出浴缸很困难，那就冲个热水澡。两膝之间夹个枕头（如果您侧卧睡觉的话），使用热水瓶或电热毯也能帮助您入睡。

调整自己的节奏——在休息和活动之间找到一个合适的平衡点。把家务分成更小的任务，并在更长的时间内完成，而不是一次性完成所有的任务。在较小的任务之间，做一些强度较低或对酸痛关节压力较少的活动。例如，如果您用吸尘器打扫房子，那就把这个任务分成几个房间做。用吸尘器清理一个房间后，坐下来查看邮件或者写购物清单。然后再清理下一个房间。也可以设置计时器来提醒您休息。

坚持工作——这对您的身心健康都有好处。请和医生或相关的医护专业人员谈谈如何帮助您继续工作或重回工作岗位。

使用胶带、支架和矫形器——关节支架会很有帮助，例如手关节夹板或脚部矫形器。然而，对于膝关节骨性关节炎，不推荐使用支架、胶布和楔形鞋垫，所以在选择关节支撑器材之前，一定要得到专业的建议。

寻求支持——家人、朋友、同事、医护专业人员或同伴支持团体都能给您很大的帮助。

手术

大多数情况不需要做手术。然而，如果您已经尝试了所有的非手术治疗方法都没有成功，这可能是一个选择。

治疗 OA 最常见的手术是全关节置换术。了解它所涉及的内容——包括好处、风险和康复。

不建议做关节镜检查。

何处寻求帮助

- 您的医生
- Musculoskeletal Australia（澳大利亚肌骨协会）

www.msk.org.au

MSK 帮助热线：1800 263 265

我们可以提供什么帮助

请拨打我们的 MSK 帮助热线 1800 263 265 与我们的护士交谈或发电子邮件至：helpline@msk.org.au

我们可以帮助您进一步了解：

- 关节炎和肌肉骨骼疾病
- 如果身患这些疾病，如何能好好地生活
- 疼痛管理
- 即将举行的网络讲座、研讨会和其他活动。

如需更多资料

- Better Health Channel（更好的健康频道）
www.betterhealth.vic.gov.au
- Australian Physiotherapy Association（澳大利亚物理治疗协会）
www.physiotherapy.asn.au
- Australian Podiatry Association（澳大利亚足部医疗协会）
<https://www.podiatry.org.au/>
- Dietitians Association of Australia（澳大利亚营养师协会）
<http://daa.asn.au>
- Exercise and Sports Science Australia（澳大利亚锻炼与运动科学协会）
www.essa.org.au
- Occupational Therapy Australia（澳大利亚职业治疗协会）

如果您觉得这些资料有用，请 [提供捐助](#)，帮助我们帮助别人吧。